

# Weight training : Implications for energy metabolism

Citation for published version (APA):

van Etten, L. M. L. A. (1997). *Weight training : Implications for energy metabolism*. [Doctoral Thesis, Maastricht University, Maastricht University]. Universiteit Maastricht. <https://doi.org/10.26481/dis.19970228le>

**Document status and date:**

Published: 01/01/1997

**DOI:**

[10.26481/dis.19970228le](https://doi.org/10.26481/dis.19970228le)

**Document Version:**

Publisher's PDF, also known as Version of record

**Please check the document version of this publication:**

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

**General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

[www.umlib.nl/taverne-license](http://www.umlib.nl/taverne-license)

**Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

[repository@maastrichtuniversity.nl](mailto:repository@maastrichtuniversity.nl)

providing details and we will investigate your claim.

# Stellingen

behorende bij het proefschrift

## Weight training: implications for energy metabolism

1. De toename van het dagelijkse energiegebruik door een trainingsprogramma bestaande uit twee fitness-trainingen per week, wordt voor de helft verklaard uit de toegevoegde trainingsarbeid (*dit proefschrift*).
2. Een trainingsprogramma verlaagt het energiegebruik en de hartfrequentie tijdens oefeningen die geen deel uitmaken van de training (*dit proefschrift, Clausen et al. Am. J. Physiol. 225(3):675-682, 1973; McKenzie et al. Eur. J. Appl. Physiol. 39:241-248, 1978*).
3. De training-geïnduceerde toename in vetvrije massa is een functie van de initiële lichaamsbouw (*dit proefschrift*).
4. Omdat hun gewichtstoename voor een groter deel bestaat uit vetmassa moeten obesen meer eten dan niet-obesen om één kilo in gewicht toe te nemen (*Forbes, Am. J. Clin. Nutr. 52:224-227, 1990*).
5. Zelfs een spiegel vertekent de werkelijkheid.
6. Gezien het aantal blikjes dat naast de blikvangers\* ligt, lijkt een aanzienlijk deel van de Nederlandse automobilisten motorisch gestoord. Er bestaat gelukkig het excuus dat het overgrote deel van de bevolking rechtshandig is.
7. Het is het *gebruik* en niet het *bezit* van gezond verstand dat gewaardeerd wordt.
8. De nieuwe aansprakelijkheidsregel bij verkeersongevallen suggereert een te verbeteren verantwoordelijkheidsgevoel bij de automobilist.

---

\* groot vlindernet geplaatst langs afritten van de autowegen en bedoeld om lege drankblikjes in te werpen

9. Niet zozeer het rijgedrag, maar het ontbreken van een kooiconstructie, veiligheidsriemen, een kreukelzone en twee extra wielen leidt er toe dat motorrijden een kwetsbaardere vorm van gemotoriseerd vervoer is.
10. Evenmin als bij het wiskunde-onderwijs bestaat het doel van lichamelijke opvoeding uit het aanleren van kunstjes.
11. 'If our society, political system, and scientific community placed a higher value on physical fitness for all its citizens, much of the injustice of the poor quality of life of the elderly might disappear instead of muscle mass' (*Tseng et al. J. Gerontol. 50:Spec No, 113-119, 1995*).

Ludo van Etten  
Maastricht, 28 februari 1997